

# 大傳之光

## 蘭陽校園燈峰照吉

燈峰照吉，是蘭陽校園的校慶傳統活動，透過校舍燈光的換列變換，從林美山上，溫暖地傳遞給蘭陽平原上的人們，淡江對蘭陽的愛。

112學年度起，蘭陽校園將增設精準健康學院，和宜蘭一起培養高齡健康福祉管理人才，用另一種方式延續對在地的關懷。（文、圖／蘭陽副校長室提供）



# 13優秀青年品學兼備表現卓著

## 疲勞恢復技巧 傅思凱報你知



▲ 111 學年度優秀青年獲獎人（左起）：劉桓與、陳金純、陳俐婷、梁詠琳、劉昱伶、胡王瑜、黃皓宇、林樂洵、陳奕榮、蔡景于、傅昱森、沈佳霓、董俊毅。（攝影／鍾子靖、鄧晴、陳嘉雅、圖／傅昱森、劉昱伶、蔡景于提供）

【記者姚順淡水校園報導】111學年度優秀青年獲獎名單出爐！全校共計13名優秀學生獲獎，本獎項依各學院人數比例分配，文、理、國際事務、教育學院各1名、工學院3名、商管學院4名、外語學院2名，優秀青年除學業成績優良外，在學術研究、社會服務、參與國際活動等面向，均表現卓著。

獲獎人有中文三黃皓宇、數學四董俊毅、水環碩一陳奕榮、航大四劉桓與、胡王瑜、國企四傅昱森、全財管四林樂洵、財金碩一沈佳霓、經濟碩二陳金純、西語四劉昱伶、日文三梁詠琳、外交三蔡景于、教科碩一陳俐婷。

黃皓宇品學兼優，社團經驗豐富，曾擔任宜蘭校友會會長，帶領社團榮獲「110學年度學生社團評鑑優等獎」；擔任淡海同舟服務員，籌辦「學思知行營」、「社團5A先鋒營」等活動。

董俊毅為榮譽學程學生，擔任微積分課程及高教深耕計畫教學助理，多次獲得校內外獎學金，熱心服務，協助系上事務及架設數學系新網站。

陳奕榮積極參與學術活動，參加水利署「第7屆水利青年營」，榮獲中技社科技獎學金及AI創意競賽第2名；熱心公益，參與新北市萬金石馬拉松志工服務，擔任大地環保工作團社長。

劉桓與學習態度積極，參加國家太空中心舉辦「2021立方衛星設計競賽」榮獲第1名，通過教育培訓中心「iOS應用程式開發課程測驗」、參與太空中心「小型科研探空火箭」，負責航電傳輸系統設計。

胡王瑜學業成績優異，參加國家太空中心舉辦「2021立方衛星設計競賽」，擔任隊長並榮獲第1名，連續3年參與「STL太空科技實驗室」火箭製造，並擔任航電組組長。

傅昱森表現優異，為榮譽學程及商業法律學程學生，榮獲英國倫敦政經學院台灣校友會頒發學術表現傑出獎，獲選至中國復旦大學交換學習，取得「SPSS商業數據分析師」、「Google Analysis數據分析師」等證照，獲得「2021全國大數據精準行銷盃優勝」等校外競賽佳績。

沈佳霓文武兼備，代表本校參與4次全

國大專校院運動會，均榮獲「田徑公開女子組800尺」金牌，擔任本校「70週年校慶」及「106年臺北世大運中正區」聖火傳遞人員。

陳金純在學期間積極參與社會服務，多次參與經探號至柬埔寨海外志工服務，教導當地小朋友基本電腦操作及相關衛教宣導，並和當地人民一起合作濾水工作坊。

劉昱伶榮獲教育部學海飛龍獎學金，赴西班牙交換學習，社團經驗豐富，曾任學生議會議員、西語系學會會長及外語學院學生代表，2022年為全球集思論壇之臺灣大學生代表。

梁詠琳學以致用，擔任日本文化研究社社長，舉辦茶道教學相關活動，積極推廣茶道文化，受邀至百貨展演講，協助教育部辦理「大手牽小手」活動。

蔡景于學習態度積極，獲選至西班牙交換學習，擔任外交部111年度國際青年大使，出訪帛流協助宣導臺灣之美，曾擔任臺北青商國際事務委員會委員，協助接待外國人士及擔任翻譯。

陳俐婷積極參與學術活動，由教科系教授王怡萱指導與外校合作開發「美容營養學」課程數位教材，並投稿「2021年TAECT數位媒體競賽」獲得第1名；熱心公益，參與臺南市政府公部門暑期工讀計畫，推廣西拉雅文化，成果競賽獲得甲等獎。

【記者方健霖淡水校園報導】體育事務處11月10日中午12時20分在SG246舉辦「運動疲勞恢復理論與實作」，由體育處助理教授傅思凱解說運動科學理論，搭配現場實作，逾60位教職員參與。

體育長陳逸政開場說明，體育處會因應教職員工需求，運用優秀師資專長，安排一系列的課程與活動，邀請同仁們踴躍參加，一起為健康而努力。

傅思凱以自身為2022年聽障奧運選手防護的經歷談起，他指出疲勞恢復的策略有很多，其中拉筋（伸展）和筋膜槍實用性最高。他以日常生活中俗稱「鐵腿」為例，鐵腿不等於乳酸堆積，而是延遲性肌肉痠痛，是因為離心收縮造成的肌肉損傷，隨後示範瑞典式按摩。

傅思凱以風趣幽默的口吻進行解說並帶領實作，協助大家熟悉按摩技巧，遠離運動傷害的發生。



▲傅思凱以風趣幽默的口吻解說以按摩減輕運動疲勞的技巧。（攝影／羅婉倩）

# 師生校友齊聚歡度淡江大學 72 週年校慶

淡江大學創校72週年校慶，本期帶你回顧校慶慶祝大會、校慶蘭花展「淡蘭香韻」、「AI智慧互動牆」啟動儀式、各系所及校友總會舉辦校友返校聯誼活動，以及海報街的Cozy Market園遊會、書卷廣場的野餐音樂會等系列活動，藉由影像躍然紙上，再一次祝賀淡江大學生日快樂！（攝影／鍾子靖、鄧晴、黃偉、林芸丞、陳楷威、揭維恆）



72週年校慶慶祝大會，葛校長（中）頒發捐款感謝獎後合影。



管科系學弟妹為金鷹獎得主謝俊宏學長喝采。



張董事長（中）至校慶蘭花展欣賞蘭花之美。



「仙履蘭」組冠軍。



前校長林雲山（左）頒發淡江菁英金鷹獎予宜鼎國際股份有限公司董事長簡川勝。



葛校長（左4）頒發捐款感謝獎，感謝捐款者對於本校的捐贈與肯定。



張董事長（左）頒發淡江菁英金鷹獎予飛資得資訊股份有限公司創辦人兼董事長邱方孝。



AI創智學院及工學院於實境場域舉辦「AI智慧互動牆」啟動儀式。



淡江菁英金鷹獎得主曹世綸與大傳系師生、系友們開心合影。



化材系學弟妹為金鷹獎得主陳清榮學長歡呼。



72週年校慶校友返校活動 中華民國校友總會在守謙國際會議中心有連廳舉辦校友返校活動。



「文五合音合唱團」上臺獻唱。



男排代表隊校友返校交流比賽熱情開打。



男排交流比賽，你攻擊我封網。



校慶園遊會在海報街熱鬧展開。



大家席地而坐享受悠閒的野餐音樂會。